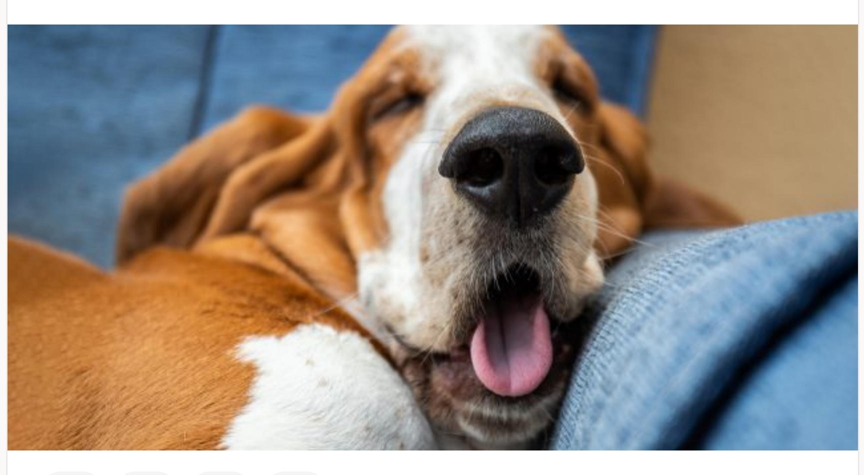
Советы 4 августа

Как спать в жаркую погоду, если у вас нет кондиционера

Душ, морозильник и холодные напитки — ваши друзья.

Елена Евстафьева



1. Откройте дверь спальни

Чтобы комната охлаждалась, необходима циркуляция воздуха. Поэтому перед тем, как ложиться спать, откройте дверь в свою спальню. Также можно включить вентилятор. Это обеспечит движение воздуха и не даст накапливаться поту.

2. Не ешьте тяжёлую пищу

То, что мы едим в течение дня, тоже влияет на качество сна. Поэтому в особенно жаркие дни лучше не переедать и выбирать лёгкую пищу, чтобы организму не приходилось усиленно переваривать съеденное и вырабатывать дополнительную энергию.

3. Подержите простыни или пододеяльник в морозилке

Также подойдёт полотенце, бутылка с водой, а для детей мягкая игрушка. Суть в том, чтобы охладить место, где вы будете спать. Например, слегка намочите простыню или пододеяльник, выжмите и ненадолго уберите в морозилку. Ткань должна быть прохладной и немного влажной, но не настолько, чтобы намочить матрас.

4. Примите прохладный душ

Чтобы спокойно спать, нужно снизить центральную температуру тела. Для этого примите долгий прохладный душ или ванну. В процессе вы к тому же избавитесь от накопившихся за день пота и жира, а это позволит коже лучше дышать.

5. Пейте холодные напитки за час до сна

Как и холодный душ, охлаждённые напитки со льдом помогут снизить центральную температуру тела. Только не пейте алкоголь и напитки с кофеином — они нарушат сон.

6. Спите без одежды

Так организму будет легче охлаждаться. Если не можете спать без всего, выбирайте вещи из стопроцентного хлопка. Эта ткань позволяет коже дышать и отводит от неё влагу.

Читайте также

- Что есть в жару, чтобы помочь организму справляться с перегревом
- 7 советов, которые сделают секс в жару комфортнее
- Тепловой удар: что делать, если от жары темнеет в глазах и тошнит

Источник статьи: 8 Ways To Sleep Better When It's Blistering Hot Outside

Обложка: Daniel Myjones / Shutterstock

Подкаст дня

4 истории в комиксах, которые вдохновят вас зарабатывать на Ozon
Реклама

Какой смартфон из линейки TECNO CAMON 20 выбрать: четыре устройства под разные сценарии
Реклама

10 спортивных товаров, с которыми вы будете тренироваться чаще
Реклама

«Фея тяжёлой атлетики» — дорама о сильных женщинах и здоровых отношениях
Реклама

Комментарии

Напишите комментарий

Отправить

Ruslan Strelba 12.08.17 09:53
и купите вентилято наконец!
+2 - Ответить

Сергей Балашов 12.08.17 10:43
покупать, так кондиционер)
+2 - Ответить

Толеке Каракерей 12.08.17 14:35
Заголовок статьи нечитабельный?
+1 - Ответить

Михаил Лашкевич 15.08.17 19:11
Гонять горячий воздух из открытого окна бесполезно и пустая трата электроэнергии за которую приходиться платить.
+1 -2 Ответить

Ordo Xenos 12.08.17 12:42
Сплитухи от 12к стоят. Как рекламировать какую-нибудь херню за 50к это нормально, а посоветовать купит кондиционер - нет, спите без одежды
+3 - Ответить

Вадим Красновский 14.08.17 15:29
и заморозьте мокрые простыни, чтобы лечь спиной и заболеть нахрен))
+4 - Ответить

Андреева Марина 12.08.17 16:02
Я брызгаю на постель водой из пульверизатора. Если еще вентилятор включить, совсем хорошо. Но вода быстро испаряется, поэтому брызгать приходится раза 2-3 за ночь. А совет подержать влажную простыню в морозилке - это жесть! Ложиться сначала очень холодно. Лучше мягкое охлаждение вентилятором.
+2 - Ответить

Михаил Лашкевич 15.08.17 19:04
Так пару сезонов(жаркой погоды) и палочка Коха обеспечена; нельзя увлажнять водой постельное бельё испарения приводят к различному роду заболеваниям, а так-же чересчур частое принятие тёпленького душа тоже приводит к заболеваниям, а вот горячий(так что бы для тела было комфортно) - это позволит на пару часов оставаться в прохладе, даже если в квартире за тридцать.
+ -2 Ответить

Никита Спиридонов 08.07.20 15:40
Чушь! Аналогично, как с горячим чаем... тело прогреется, потом полночи в себя приходить надо.
+2 - Ответить

Anton Anton 12.08.17 19:25
Так как это перевод, то полагаю, что это были советы для американских нищебродов, которые часто переезжают с места на места и у которых из имущества часто лишь 1 рюкзак (у нас в России, к сожалению, тоже многих таких упырей). Недавно видел где-то ролик на похожую тематику - там была жалоба на квартиру без конда во флориде, по-моему.

При наличии своей квартиры и нормальной жизни из серии "не бомж-кочевник" достаточно лишь пары хороших вентиляторов (у меня на столе вертится маленький, а на полу - большой в ретро-стиле - включаю его на ночь). И обязательно увлажнители. Аналогично - у меня есть 2 мелких увлажнителя (день) + 1 огромный (включается на ночь).
+1 -8 Ответить

Эдуард Губаев 06.07.20 20:35
Если я правильно понимаю, человек пытается признать бедность пороком, или мне кажется что он осуждает людей за отсутствие собственного жилья и ведения жизни в пути? А если у человека нет возможности его купить, вот родился он в не богатой семье, и не было у него таких же возможностей учиться и самосовершенствоваться, так как о еде он думал (только давайте не начинать об очередных историях про миллионеров из трущоб и других сказках когда из грязи в князи, я с таким же успехом могу говорить каждому уличному музыканту почему он не великий и заслуженный артист или каждому художнику почему он не столь велик как Пикассо или Дали). Возможно человек работает в командировках и постоянно в разных квартирах живёт? А может ему нравится жить в съёмном, в Германии например больше половины населения снимает, видимо тоже упыри.
+9 - Ответить

kosstja 12.08.17 21:33
окно открывать никто не пробовал?
+1 -2 Ответить

Михаил Лашкевич 15.08.17 19:06
Пробовал, после кондиционера сразу же нахлынул в комнату поток горячего с асфальта воздуха, так что пришлось по новой охлаждать всю квартиру с помощью кондиционера при плотно закрытых окнах.
+2 -1 Ответить

Константин Кирюхин 13.08.17 07:19
пить холодные напитки в жару? ещё и со льдом? вы серьёзно?
звучит логично, но на деле после глотка ледяной воды в жару резко бросает в пот. Не верите - проверьте. Воду надо пить комнатной температуры.
в жару в поезде я мочил плотенце, выжимал его чтоб не теклои протирал шею, спину, плечи, грудь, живот. потом ложился и нкрывался им
+5 -1 Ответить

Grumpy Cat 14.08.17 06:40
Первый раз слышу чтобы после глотка холодной воды бросало в пот xD
+2 -4 Ответить

Михаил Лашкевич 15.08.17 19:09
Воду действительно нужно пить не охлаждённую, а ещё лучше зелёный горячий чай(берите пример в этом отношении с узбеков им и под пятьдесят - жара по "барарабану").
+6 -2 Ответить

Никита Спиридонов 08.07.20 15:35
В жару горячий чай, а когда замёрзнешь - ледяную воду))))))))))))))))))
+1 -3 Ответить

Grumpy Cat 14.08.17 06:38
Ставим ведро со льдом и вентилятор. Вот и весь кондёр :)
+3 - Ответить

Золотарёва Татьяна 15.08.17 05:47
Козе понятно)
+ - Ответить

Artem Stupakov 17.08.17 15:41
Алкоголь не пьют, им травятся. Неряшливое использование терминов и слов привело ум автора в состояние смыслового вывиха. АЛКОГОЛЬ - ОТРАВЛЕННАЯ ВОДА! Его не пьют, им травятся!
+ -9 Ответить

Vera Apsarova 28.08.17 14:08
поразительный совет! лечь спиной на лед, который потом растает и лежите в луже. Зато не жарко
+3 -2 Ответить

Vera Apsarova 28.08.17 14:09
охлаждённые напитки со льдом в жару = ангина
+3 - Ответить

Дина Luckychel 06.07.20 20:46
Купите кондиционер. Это счастье.
+ - Ответить

Никита Спиридонов 08.07.20 15:32
Увлажните простынь ПОД собой и НА себе и будет вам счастье.
+ - Ответить

Наташа Тверскова 10.07.20 17:10
я на болконе сплю
+ - Ответить

Ipa Носко 26.06.21 18:25
3. Подержите простыни или пододеяльник в морозилке РИЛИ?)))
+ - Ответить

Natalya Ivleva 18.08.22 19:34
Если кондиционер пока не доступен, можно обзавестись хотя бы дешевеньким вентилятором. Все эти советы на 5 минут. Только что воду пить постоянно ~ актуально
+ - Ответить

Петр Герасим 05.08.23 11:49
Прикольная идея с морозилкой и постельным бельем :D
можно ставить бутылку из морозилки перед вентилятором
+ - Ответить

Лучшие предложения

10 моделей комфортной пляжной обуви для мужчин и женщин

Лучшие предложения недели: скидки от «Яндекс Маркета», Lamoda, «Лэтуаль» и других магазинов

25 вещей в стиле businesscore — тренда осени 2023 года

10 интересных украшений, которые можно купить на AliExpress

Рекомендации от партнёров

18+ Копирование материалов запрещено. Издание может получать комиссию от покупки товаров, представленных в публикациях